

3月

給食目標：健康な身体を作る

令和6年度 わかくさ保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	ハヤシライス 野菜ジュース ゼリー	精白米／押麦／調合油 ／ハヤシルウ／ゼリー ／ビスケット／せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)／和牛肩／牛乳	玉葱／人参／マッシュルーム／パセリ／野菜ジュース	ビスケット、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト	18 ／ 火	けんちんうどん じゃがいものチーズ焼き ゼリー	うどん／調合油／じゃがいも／ゼリー／精白米／ごま	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)／鶏肉もも／木綿豆腐／ツナ缶／脱脂粉乳／プロセスチーズ／わかめ／しらす干し	大根／人参／ねぎ／ごぼう／スイートコーン／パセリ	わかめおむすび 麦茶 飲むヨーグルト
3 ／ 月	ももの花ちらしたらの磯部揚げ はまぐりのすまし汁 ヨーグルト	精白米／三温糖／調合油／上白糖／ボン菓子／せんべい	牛乳／こんぶ／油揚げ／鶏卵／まだら／あおのり／はまぐり／ヨーグルト	人参／れんこん／さやえんどう／ねぎ	ボン菓子、せんべい 麦茶 牛乳	19 ／ 水	麦入りご飯 厚揚げのそぼろあんかけ わかめとしらすの酢の物 大根の味噌汁 りんご	精白米／押麦／調合油／三温糖／かたくり粉／あまに油	生揚げ／豚ひき肉／わかめ／しらす干し／みそ／ゼラチン／牛乳／ヨーグルト／生クリーム	しょうが／玉葱／人参／さやいんげん／きゅうり／大根／ねぎ／りんご／レモン果汁	ヨーグルトパバロア 麦茶 牛乳
4 ／ 火	ご飯 小魚ふりかけ 豚肉の生姜焼き 高野豆腐と人参の煮物 キャベツのスープ	精白米／三温糖／ごま／調合油／食パン	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)／煮干し／豚肉肩／高野豆腐／牛乳	玉葱／しょうが／人参／さやいんげん／キャベツ／いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 飲むヨーグルト	21 ／ 金	麦入りご飯 ぶり大根 牛肉入りきんぴら じゃがいもの味噌汁	精白米／押麦／三温糖／調合油／ごま油／じゃがいも／ホットケーキの素／バター	牛乳／ぶり／牛ひき肉／わかめ／みそ／木綿豆腐／豆乳	りんご(ストレートジュース)／大根／ごぼう／人参／玉葱／いちごジャム	豆腐スコーン 牛乳 りんごジュース
5 ／ 水	パン ビーンズシチュー ほうれん草サラダ ゼリー	パン／調合油／シチュールウ／三温糖／あまに油／ゼリー／精白米／ごま油	鶏ひき肉／水煮大豆／牛乳／ベーコン	りんご(ストレートジュース)／ブロッコリー／玉葱／人参／ほうれん草／もやし／スイートコーン／ねぎ	五目チャーハン 麦茶 りんごジュース	22 ／ 土	肉うどん 野菜ジュース ゼリー	うどん／三温糖／調合油／ゼリー／ビスケット／せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)／和牛肩／牛乳	ほうれん草／ねぎ／人参／野菜ジュース	ビスケット、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
6 ／ 木	さばそぼろ丼 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁 りんご	精白米／押麦／三温糖／調合油／春雨／ごま油／あまに油／ごま／じゃがいも／パン／マヨネーズ	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)／まさば／みそ／ハム／わかめ／牛乳	玉葱／人参／しょうが／梅干し／きゅうり／りんご／キャベツ／スイートコーン／あおのり	コールスローサンド 牛乳 飲むヨーグルト	24 ／ 月	ゆかりご飯 さけの寒こうじ焼き ネバネバ和え 大根の味噌汁 ヨーグルト	精白米／押麦／マヨネーズ／上白糖／パン	牛乳／さけ／挽きわり納豆／みそ／ヨーグルト	ゆかり／にら／もやし／人参／キャベツ／大根／ねぎ	スナックパン 牛乳 牛乳
7 ／ 金	麦入りご飯 肉豆腐 きんぴらごぼう そうめんのすまし汁 ヨーグルト	精白米／押麦／三温糖／調合油／ごま油／ごま／そうめん／上白糖／ビスケット／ゼリー	牛乳／和牛肩／木綿豆腐／ヨーグルト	玉葱／人参／ねぎ／ごぼう／こねぎ	ゼリー、ビスケット 牛乳	25 ／ 火	麦入りご飯 豚肉のマーメレード焼き 人参とツナの炒め物 豆腐の和風スープ	精白米／押麦／調合油／薄力粉／三温糖／バター	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)／豚肩ロース／ツナ缶／わかめ／絹ごし豆腐／おから／豆乳／牛乳	マーメレードジャム／人参／バナナ／パセリ	バナナブレッド 牛乳 飲むヨーグルト
8 ／ 土	きつねうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん／ゼリー／ビスケット／せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)／鶏肉もも／油揚げ／牛乳	ほうれん草／人参／ねぎ／野菜ジュース	ビスケット、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト	26 ／ 水	ハヤシライス 切干大根サラダ 飲むヨーグルト	精白米／押麦／調合油／ハヤシルウ／三温糖／あまに油	和牛肩／ハム／ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)	りんご(ストレートジュース)／玉葱／人参／マッシュルーム／切干大根／きゅうり／ゆかり／パセリ	ゆかりおむすび 麦茶 りんごジュース
10 ／ 月	ゆかりご飯 さわらの照り焼き ネバネバ和え 大根の味噌汁 ヨーグルト	精白米／押麦／調合油／マヨネーズ／麴／上白糖	さわら／挽きわり納豆／わかめ／みそ／ヨーグルト	りんご(ストレートジュース)／ゆかり／にら／もやし／人参／キャベツ／玉葱／青菜	青菜おむすび 麦茶 りんごジュース	27 ／ 木	麦入りご飯 さばのみそ煮(非常食) 小松菜の磯和え かぶの和風スープ ゼリー	精白米／押麦／三温糖／あまに油／ゼリー／パン／マヨネーズ	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)／まさば／みそ／油揚げ／わかめ／鶏卵／牛乳／あおのり	小松菜／かぶ／人参／あおのり	ふわふわエッグサンド 牛乳 飲むヨーグルト
11 ／ 火	チキンライス(α米) かぼちゃスープ ゼリー ※非常食	精白米／じゃがいも／調合油／ゼリー／ビスケット／せんべい	牛乳／鶏肉もも	人参／玉葱／スイートコーン／パセリ／かぼちゃ／いんげんまめ／セロリ	ビスケット、せんべい 牛乳	28 ／ 金	麻婆丼 ひじきサラダ 白菜のスープ りんご	精白米／押麦／三温糖／ごま油／かたくり粉／調合油／ごま	牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／みそ／干ひじき／ツナ缶／さけ／しらす干し	ねぎ／玉葱／さやいんげん／しょうが／赤ピーマン／きゅうり／切干大根／白菜／人参／りんご	鮭としらすのおむすび 麦茶 牛乳
12 ／ 水	肉うどん ポテトサラダ りんご	うどん／三温糖／調合油／じゃがいも／マヨネーズ／精白米	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)／和牛肩／脱脂粉乳／ハム／大豆／かつお節	ほうれん草／ねぎ／人参／きゅうり／スイートコーン／りんご	大豆入りおむすび 麦茶 飲むヨーグルト	29 ／ 土	パン ホワイトシチュー 野菜ジュース ゼリー	パン／調合油／シチュールウ／ゼリー／ビスケット／せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加糖)／鶏ひき肉／豆乳／牛乳	ブロッコリー／玉葱／人参／野菜ジュース	ビスケット、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
13 ／ 木	麦入りご飯 千草卵焼き 煮なます かぶの和風スープ	精白米／押麦／調合油／ごま油／三温糖／食パン／マヨネーズ	鶏卵／鶏肉もも／脱脂粉乳／油揚げ／プロセスチーズ／ハム／牛乳	りんご(ストレートジュース)／人参／玉葱／ピーマン／ぶなしめじ／れんこん／ごぼう／かぶ／ねぎ	ハムチーズサンド 牛乳 りんごジュース	31 ／ 月	カレーライス カミカミサラダ 野菜ジュース ヨーグルト	精白米／押麦／カレー／ルウ／じゃがいも／調合油／三温糖／あまに油／上白糖／パン	牛乳／豚ひき肉／豆乳／刻み昆布／しらす干し／ヨーグルト	玉葱／人参／切干大根／野菜ジュース／パセリ	スナックパン 牛乳 牛乳
14 ／ 金	麦入りご飯 ※幼児：赤飯 たいの塩焼き 五目ひじき そうめんのすまし汁 ゼリー	精白米／ごま／調合油／三温糖／そうめん／ゼリー／パン	牛乳／ささげ／まだい／干ひじき／油揚げ／大豆	人参／こねぎ	スナックパン 牛乳						
17 ／ 月	麦入りご飯 さけのチーズ焼き 粉ふきいも かぼちゃスープ ヨーグルト	精白米／押麦／マヨネーズ／じゃがいも／バター／上白糖／ビスケット／せんべい	牛乳／さけ／プロセスチーズ／低脂肪牛乳／ヨーグルト	玉葱／ぶなしめじ／かぼちゃ／パセリ	ビスケット、せんべい 牛乳						

◇ 都合により献立を変更する場合があります。

◇ 1、2歳児おやつ(午前)：牛乳、飲むヨーグルト、りんごジュースのいずれか1種類

月 平 均 栄 養 価 (3歳以上児)	エネ ル ギ ー		タンパク質	
	541 kcal		20.7 g	
	脂 質		食塩相当量	
	17.1 g		1.7 g	